

【メイン】ビビンバ

野菜がたっぷり 100g！手軽に取れるボリュームたっぷりレシピです。人参の千切りが出来なければもやしのみで作ってもOKです。

材料（1人分）

温かいごはん	150g
豚ひき肉（赤身）	50g
しょうゆ	小さじ1
A にんにく（チューブ）	少量
酒・砂糖・ごま油	各小さじ1/2
もやし	50g
にんじん	50g
B 塩・すりごま・粗びきこしょう	少々
ごま油	小さじ1弱
温泉卵	1個
ネギのみじん切り	5g

1 肉の調理をする

A(豚ひき肉・しょうゆ・にんにく・酒・砂糖・ごま油)を鍋に入れ混ぜる。中火にかけてほぐしながら炒めてひき肉に火を通す。



ポイント

豚挽き肉は「赤身」を選びましょう。白っぽく脂が多いものはカロリーが高くなります。

2 野菜の調理をする

にんじんは皮をむいて千切りにする。もやしを洗う。水を入れた鍋に、千切りにした人参を入れて柔らかくなるまでゆでる。人参が柔らかくなった後もやしを入れて1分ゆで、ざるにあげて湯を切る。



ポイント

人参の千切りが太くなくても、茹で時間を長くして柔らかくなるまで茹でれば大丈夫！

3 野菜の味付け・盛り付け

野菜の水分をさらにしっかり切って、B(塩・すりごま・粗びきこしょう・ごま油)で和える。



盛り付け

器にごはんを盛り味付けした野菜と1の挽肉をのせる。ネギのみじん切りを散らし温泉卵をのせる。



にんじんの千切りをしてみよう！



①にんじんを5cm位の長さになり、平らな面を下にして厚さ2mm位の薄切りにする。



②薄切りを少しずつすらしと並べる。



③端から細く切る。

栄養価（1人分） エネルギー499kcal たんぱく質 24.3g 脂質 13.9g 繊維 5.3g 塩分 1.5g

【副業】水菜とのりのナムル

包丁も火も使わず、野菜がたっぷり美味しく食べられるレシピです。

材料（1人分）

水菜	50g
焼きのり	全型 1/2 枚
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/3
ごま油	大さじ 1/2



1 下ごしらえをする

水菜を4cmくらいの長さにちぎる、のりをちぎる。



ポイント

味付けは食べる直前にしましょう。味付けをして時間がたつと野菜から水分が出て水っぽくなってきます。

2 調味する。

大きめの器に水菜と塩、のり、しょうゆ、ごま油の順に加えて和え、器に盛り付ける。



塩少々ってどのくらい？

人差し指と親指でつまんだ位の量です。（だいたい0.3~0.5g）



OK マークでつまむくらいです。



使用する調理器具

ボウル・ざる 包丁・まな板 ピーラー さいばし 計量スプーン フライパン なべ



デザートに、果実を食べてビタミン・ミネラルもUP！満足感UPにバナナがおすすめ。

昭島市公式キャラクター アイラン

栄養価（1人分）
エネルギー71kcal たんぱく質 1.8g
脂質 6.1g 繊維 2.0g 塩分 0.4g

【デザート】バナナ

栄養価（1人分） エネルギー80kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.2g 繊維 1.0g 塩分 0g